

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.8.4 Настольный теннис»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(код и наименование направления подготовки)

Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования  
(нефтегазодобыча)  
(наименование направленности (специальности) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Кумертау 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.4 Настольный теннис» /сост. Д.Т. Иситов - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2017**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств игры в настольный теннис для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

1. Знать теоретические основы игры в настольный теннис.
2. Уметь основные приёмы современной техники и тактики игры в настольный теннис.
3. Овладение системой практических умений и навыков средствами игры в настольный теннис, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций   | Формируемые компетенции  |
|---|--|
| <p><b>Знать:</b> историю, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– способы двигательной деятельности;</li><li>– виды ударов по мячу;</li><li>– технику игры в ближней и дальней зонах;</li><li>– виды подач;</li><li>– тактику одиночных игр.</li></ul> <p><b>Уметь:</b> выполнять основные базовые навыки игры в настольный теннис;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li><li>– придерживаться здорового образа жизни;</li><li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества;</li><li>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li></ul> <p><b>Владеть:</b> навыками применения элементов игры в настольный теннис в повседневной жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | ОК-8<br>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

| Вид работы                    | Трудоемкость,<br>академических часов |           |           |           |           |              |            |
|-------------------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|------------|
|                               | 1 семестр                            | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр    | всего      |
| Самостоятельная работа:       | 54                                   | 54        | 54        | 54        | 54        | 54           | 324        |
| Лекция                        |                                      |           |           |           |           | 2            | 2          |
| Зачет                         |                                      |           |           |           |           | 2            | 2          |
| <b>Итого</b>                  | <b>54</b>                            | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>58</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b> |                                      |           |           |           |           | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                | Количество часов практических занятий |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | История развития настольного тенниса | 10                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка          | 44                                    |
|           | Итого:                               | 54                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов            | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 3         | Техника игры в настольный теннис | 34                                    |
| 4         | Тактики игры в настольный теннис | 20                                    |
|           | Итого:                           | 54                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов            | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 2         | Общая физическая подготовка      | 30                                    |
| 3         | Техника игры в настольный теннис | 24                                    |
|           | Итого:                           | 54                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов            | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 4         | Тактики игры в настольный теннис | 54                                    |
|           | Итого:                           | 54                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                              | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 5         | Совершенствование тактики игры в настольный теннис | 54                                    |
|           | Итого:   | 54                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

| № раздела | Наименование разделов                              | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 5         | Совершенствование тактики игры в настольный теннис | 54                                    |
|           | Зачет  | 4                                     |
|           | Всего:   | 58                                    |

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

#### **Раздел 1. История развития настольного тенниса**

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Совершенствование гибкости. Совершенствование скоростных качеств. Совершенствование силовых качеств. Совершенствование общей выносливости.

Совершенствование специальных скоростных качеств. Совершенствование специальных скоростно-силовых качеств. Совершенствование специальной выносливости

#### **Раздел 3. Техника игры в настольный теннис**

Стойки. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Основные способы передвижений теннисиста. Подрезка слева и справа. Накаты и контрудары справа, слева, удары по «свече». Подачи: прямая, «челнок», «маятник». Удары по мячу: накат слева, накат справа, смешанные, свеча.

#### **Раздел 4. Тактика игры в настольный теннис**

Сочетание элементов техники игры справа и слева на точность и стабильность. Обучение подаче «маятник» слева. Развитие координации.

Двусторонняя игра с отработкой разученных технических элементов (срезка, накат, подачи). Подачи «маятник», «веер» из правосторонней стойки и из стойки лицом к столу.

Атакующая, защитная, комбинированная тактики. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.

## **Раздел 5. Совершенствование тактики игры в настольный теннис**

Совершенствование тактики игры (атакующая, защитная, комбинированная). Развитие координации.

Совершенствование сочетаний элементов техники игры справа и слева в передвижении из разных игровых зон. Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.

Совершенствование сочетаний подачи с началом атаки. Двусторонняя игра с отработкой разученных тактических приемов.

### **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **5.1 Основная литература**

Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. . Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1027339>

#### **5.2 Дополнительная литература**

Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физвоспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. -Adobe Acrobat Reader 5.0

#### **5.3 Интернет-ресурсы**

– <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

– <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

– <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»

– <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;

– <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

### **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
код и наименование

Профиль: Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.8.4 Настольный теннис

Форма обучения: заочная  
очная, очно-заочная, заочная

Год набора 2017

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры

протокол № 1 от "30" 08 2017г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой  
экономических и общеобразовательных дисциплин  
наименование кафедры  Ахмадиева З.Р.  
подпись расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД  Иситов Д.Т.  
должность подпись расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «04» сентября 2017г.

Председатель НМС  Л.Ю. Полякова  
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ  В.П. Славненко  
подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  С.Н. Козак  
подпись расшифровка подписи


**Дополнения и изменения в рабочей программе  
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.4 Настольный теннис» на 2018-2019 учебный год**

Внесенные изменения на  
2018/2019

учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМ и НР

 Л.Ю. Полякова  
(подпись, расшифровка подписи)

"5" 09 2018г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

\_\_\_\_\_  
протокол №1, от 30.08.18г. З.Р. Ахмадиева

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав.кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ \_\_\_\_\_

  
подпись

В.П. Славненко \_\_\_\_\_

расшифровка подписи

30.08.18

дата

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_

  
подпись

С.Н. Козак \_\_\_\_\_

расшифровка подписи

30.08.18

дата



Дополнения и изменения в рабочей программе  
дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.4 Настольный теннис» на 2019-2020 учебный год

Внесенные изменения на  
2019/2020

учебный год  
УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМ и НР  
Л.Ю. Полякова  
(подпись, расшифровка подписи)  
5 09 2019г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В п. 5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] : учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 431 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭиОД

\_\_\_\_\_  
протокол № 1, от 29.08.19 г. З.Р. Ахмадиева  
\_\_\_\_\_  
(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав. кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего кафедрой ААХ \_\_\_\_\_ С.В. Горбачев 29.08.19  
подпись расшифровка подписи дата

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_ С.Н. Козак 28.08.19  
подпись расшифровка подписи дата